


【スタジオ月間予定表 6月】

	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ボディセットストレッチ (中野)	ピラティス	KARATEde1クサイズ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング イクサイズ*	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	ポルドブラ
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	美姿勢ヨガ	カンフーイクサイズ*
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	サーキット (中尾)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	健康ストレッチ (中野)	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	リフレッシュヨガ	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	膝・腰改善 エクササイズ	骨盤・股関節 整える		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サーキット	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	美BODYシェイプ (中野)	太ももシェイプ (中尾)	フォームローラー (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング イクサイズ*		身体が硬い人 のためのヨガ		
	6月8日 (月)	6月9日 (火)	6月10日 (水)	6月11日 (木)	6月12日 (金)	6月13日 (土)	6月14日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	サーキット (中尾)	KARATEde1クサイズ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング イクサイズ*	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	ポルドブラ
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	美姿勢ヨガ	カンフーイクサイズ*
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	ボディセットストレッチ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	膝・腰改善 エクササイズ		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サーキット	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	お腹シェイプ (中尾)	パンチ&キック (中尾)	美BODYシェイプ (中野)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング イクサイズ*		身体が硬い人 のためのヨガ		
	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	太ももシェイプ (中尾)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	ヨガ(入門編)	お腹シェイプ (中尾)	KARATEde1クサイズ* (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング イクサイズ*	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	ポルドブラ
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ (宮前) ※先着順	美姿勢ヨガ	カンフーイクサイズ*
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ (宮前) ※先着順	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	膝・腰改善 エクササイズ		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サーキット	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	ピラティス (中野)	ボディセットストレッチ (中野)	TRX (中尾)	ピラティス (齊藤)	やさしいエアロ (中野)		
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング イクサイズ*				

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
10:00~							ボディメイク エクササイズ
11:00~12:00	健康ストレッチ (中野)	ピラティス (齊藤)	ヨガ (宮前)	はじめてステップ (中野)	バランスボール (中野)	KARATEdeエクササイズ (川部)	ピラティス (齊藤)
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング エクササイズ	バレトン	身体が硬い人 のためのヨガ	体質改善 ビューティーヨガ	バーニング ファイター	ボルドブラ
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	初級 エアロ	ヨガ(宮前) ※先着順	美姿勢ヨガ	カンフーエクササイズ
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	フォームローラー (中野)	ズンバ (平岡)	フラダンス (松岡)	ヨガ(宮前) ※先着順	HIIT	リフレッシュヨガ
16:00~						サーキット 有酸素運動	バランス トレーニング
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	呼吸を深める ピラティス	骨盤・股関節 整える	膝・腰改善 エクササイズ		
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	サーキット	体幹トレーニング	美尻エクササイズ		
19:30~20:00	サーキット (中尾)	TRX (中尾)	脂肪燃焼 エクササイズ(中尾)	ピラティス (齊藤)	サーキット HIIT		
20:05~	HIIT	すきま時間 リフレッシュヨガ	ボクシング エクササイズ		身体が硬い人 のためのヨガ		

	6月29日(月)	6月30日(火)	
10:00~			<p>ジメジメとした季節がやってきましたが、 身体を動かしてリフレッシュしていきましょう♪ 水分補給をこころがけながら、今のうちから汗をかく 習慣をつけ、暑熱順化していきましょう(^_-)-☆ 暑い夏も元気に過ごせる身体をみなさんで目指しま しょう！！</p> 
11:00~12:00	健幸エクササイズ (中尾)	ピラティス (齊藤)	
13:00~	体幹トレーニング	ボクシング エクササイズ	
14:00~	経絡ヨガ	リラックスヨガ	
15:00~16:00	やさしいエアロ (齊藤)	はじめてステップ (中野)	
16:00~			
17:00~	腰痛改善 プログラム	姿勢改善 エクササイズ	
18:00~	バレトン	ヒップアップ エクササイズ	
19:30~20:00	自律神経を ととのえるヨガ	ダンスエアロ	
20:05~			